

به نام تنها خالق هستی

دوران یاسکی و اثرات یاسکی بر روی سلامتی

تهیه کنندگان:

آقای محمد مرادی- معاون اداری و مالی دانشکده پرستاری و مامایی

فاطمه رضازاده- روابط عمومی دانشکده

هر خانمی یائسگی و علائم همراه آن را به شکل متفاوتی تجربه می کند همچنین سن شروع یائسگی در افراد مختلف متفاوت است .
بعضی خانمها در دهه ۳۰ یا ۴۰ و بعضی در دهه ۶۰ به سن یائسگی می رسند سن متوسط برای شروع یائسگی معمولاً ۵۱ سالگی می باشد .

یائسگی بطور طبیعی زمانی شروع می شود که تخمدانها میزان کمتری استروژن و پروژسترون تولید می کنند که این روند معمولاً در اواخر دهه ۳۰ یا اوائل دهه ۴۰ شروع می شود . تخمک های باقی مانده در تخمدانها احتمال کمی برای باروری دارند . همچنین خونریزی ماهیانه متوقف شده و شما دیگر نمی توانید باردار شوید . چون این روند در طی یک دوره چند ساله اتفاق می افتد یائسگی معمولاً به دو دوره تقسیم می شود .

دوران حوالی یائسگی :

این دوره زمانی است که علائم یائسگی شروع می شوند ولی هنوز خونریزی ماهیانه وجود دارد . سطوح هورمونی بصورت نامنظم بالا و پائین رفته و شما دچار گرگرفتگی و یا تغییرات عادت ماهیانه می شوید .

خونریزی شما ممکن است به نسبت معمول کمتر ،بیشتر یا نامنظم شود . این یک روند طبیعی است که به یائسگی منجر می شود و معمولاً سه سال قبل از آخرین خونریزی ماهیانه شروع می شود اگر چه این دوره برای هر زن متفاوت می باشد .

دوران پس از یائسگی :

۱۲ ماه بعد از آخرین دوره قاعدگی ، شما در دوره پس از قاعدگی هستید تخمدانهای شما دیگر مقادیر قابل توجهی از استروژن و پروژسترون تولید نکرده و تخمک آزاد نمی کنند . گاهی افزایش موقت هورمونها باعث خونریزی ماهیانه می شود .

اگر چه این لکه بینی عادت ماهیانه محسوب نمی شود چون تغییرات هورمونی بر مبنای تغییرات دوره ای نمی باشد .

در صورت وقوع خونریزی یا لکه بینی بعد از ۱۲ ماه از آخرین عادت ماهیانه با پزشک خود مشورت کنید چون این مسئله می تواند نشانگر یک بیماری جدی تر مثل سرطان تخمدان باشد . گاهی زنان در سنین پائین تر نیز دچار یائسگی زودرس می شوند که علت آن ناتوانی تخمدانها در تولید استروژن یا پروژسترون می باشد .

همچنین بعضی داروها و یا اعمال جراحی می تواند موجب یائسگی زودرس شود که این موارد عبارتند از:

در هیستروکتومی (برداشتن رحم) که رحم برداشته شود ولی تخمدانها برداشته نشوند معمولاً باعث یائسگی نمی شود اما در هیستروکتومی کامل که رحم و تخمدانها با هم برداشته می شوند یائسگی شروع می شود .

بعد از هیستریکتومی کامل دوره حوالی یائسگی وجود ندارد . عادت ماهیانه شما فوراً متوقف شده و شما احتمالاً دچار گرگرفتگی و سایر علائم یائسگی خواهید شد .

شیمی درمانی و اشعه درمانی :

این درمانهای سرطان می توانند باعث یائسگی شوند . اما معمولاً این روند بصورت تدریجی رخ داده و ممکن است شما قبل از اینکه واقعاً به دوران یائسگی برسید ماهها یا سالها علائم دوران حوالی یائسگی را داشته باشید .

هورمونها

هورمونها موادی هستند که پیغامهای شیمیایی را از یک عضو به عضو دیگر یا بافت های دیگر منتقل می کنند .

هورمونهای جنسی در یک الگوی پیچیده با هم کار کرده تا چرخه تولید مثل بتواند بطور صحیح عمل کند و همچنین این هورمونها در سلامت کلی انسان نقش دارند . هورمونهای جنسی اصلی در زنان استروژن و پروژسترون می باشند .

این هورمونها در طی سالهای باروری عمدتاً توسط تخمدانها تولید می شوند .

با افزایش سن میزان تولید تخمک کاهش می یابد .

همچنین سطوح هورمونی بخصوص در طی سالهای قبل از شروع یائسگی بالا و پایین رفته و سپس کاهش می یابد . این موارد خبر از شروع یائسگی می دهند .

استروژن:

استروژن هورمون جنسی اصلی زنانه می باشد . این هورمون باعث هدایت تخمک گذاری ، لقاح و بارداری می شود . استروژن همچنین بر بافتهای بسیاری در بدن تأثیر گذاشته و باعث تحریک رشد سینه ، رحم و تخمدانها شده و همچنین کمک به ساخته شدن و حفظ توده های استخوانی می کند. همچنین این هورمون در افزایش سطح کلسترول لیپوپروتئین با دانستیه بالا (HDL یا کلسترول خوب) و کاهش سطح کلسترول لیپوپروتئین با دانستیه کم (LDL) یا کلسترول بد (نقش دارد .

بعد از یائسگی تولید استروژن از تخمدانها کاهش می یابد . مقادیر کم استروژن توسط سلولهای چربی ساخته می شود همچنین هورمونهای مردانه تولید شده توسط تخمدانها (آندروژنها) به استروژن تبدیل می شوند ولی تولید استروژن به یک سوم سطح سالهای باروری کاهش می یابد .

پروژسترون :

پروژسترون همراه با استروژن از طریق تنظیم سیکل قاعدگی بدن شما را برای لقاح و حاملگی آماده می کند .

همچنین تغییرات سطوح پروژسترون باعث نامنظم شدن سیکل های قاعدگی از زمان قبل از یائسگی می شود . بعد از یائسگی بدن تنها بخش کوچکی از میزان پروژسترون زمان باروری را تولید می کند .

آندروژن :

آندروژن اگر چه معمولاً یک هورمون مردانه شناخته می شود اما تخمدانها ، غدد فوق کلیه و سلولهای چربی یک زن نیز آنرا تولید می کنند .

آندروژن در رشد سریع دختران در هنگام بلوغ نیز اثر نسبی دارد همچنین بنظر می رسد آندروژن در حفظ انرژی ، حفظ قدرت عضلات و استخوانها و تمایز جنسی نقش دارد . در طی یائسگی تولید آندروژن زنان ممکن است به نصف رسیده یا حتی اگر تخمدانها برداشته شوند بیش از این نیز کاهش یابد .

اثرات یائسگی بر روی سلامتی :

علائم و نشانه های یائسگی در زنان متفاوت می باشد همچنانکه واکنش آنان نیز با هم تفاوت دارد. ممکن است ورود شما به یائسگی همراه با تعداد کمی از علائم یا تغییرات سلامتی باشد یا ممکن است تغییرات جسمی و روحی متعددی را تجربه کنید شامل :

۱- گرگرفتگی :

همچنانکه تعادل هورمونهای شما دستخوش تغییرات می شود عروق خونی به سرعت متسع شده و باعث می شوند درجه حرارت پوست بالا رفته و احساس گرمائی که از سمت سینه بطرف شانه ها ، گردن و سر بطرف بالا حرکت می کند ایجاد شود .

شما ممکن است عرق کنید و همچنانکه عرق از سطح پوست تبخیر می شود احساس لرز ، ضعف و گیجی پیدا کنید . صورت شما ممکن است برافروخته بنظر برسد و لک های قرمز ممکن است روی سینه ، گردن و بازوها ظاهر شوند . گرگرفتگی ممکن است از ۳۰ ثانیه تا ۳۰ دقیقه طول بکشد اگر چه در اکثریت افراد ظرف ۲ تا ۳ دقیقه از بین می رود .

دفعات گرگرفتگی از هر زنی تا زن دیگر متفاوت است . ممکن است شما در طول شبانه روز بارها دچار این حالت شوید یا اینکه فقط گاهی اینحالت را تجربه کنید . این حالت ممکن است برای یکسال یا بیشتر در طول زندگی شما باشد یا ممکن است هرگز آنرا تجربه نکنید .

۲- قاعدگی نامنظم :

سیکل قاعدگی شما ممکن است بطور ناگهانی متوقف شده یا به احتمال بیشتر دچار تغییرات تدریجی شود یعنی ممکن است قبل از توقف کامل دفعات یا میزان خونریزی کمتر یا بیشتر شود .

۳ - اختلالات خواب و تعریق شبانه :

اختلال خواب اغلب بدنبال گُـرگرفتگی شبانه ایجاد می شود .

شما ممکن است از یک خواب خوب با عرق شبانه و پس از آن لرز بیدار شده و نتوانید بر راحتی دوباره بخوابید . کمبود خواب می تواند روی خلق و خو و سلامتی شما اثر بگذارد .

۴ - تغییرات واژن و مثانه :

با کاهش سطح استروژن بافت های پوشاننده واژن و پیشابراه خشک تر ، نازک تر و قابلیت کشش آنها کمتر می شود . بعـلت کاهش ترشحات طبیعی ممکن است در حین نزدیکی احساس خشکی ، سوزش ، خارش یا ناراحتی ایجاد شده و همچنین میزان عفونتهای مثانه و عفونتهای قارچی واژن بیشتر شود .

۵ - بی اختیاری ادرار :

ممکن است با از دست رفتن کشش پذیری پیشابراه و واژن دچار بی اختیاری ادرار شوید . بی اختیاری ادرار ممکن است همراه با نیاز به سریعتر رفتن به دستشویی باشد و یا اینکه بهنگام سرفه، خنده و یا بلند کردن اجسام ایجاد شود.

۶ - تغییرات روحی :

همچنانکه به سمت یائسگی می روید ممکن است تغییرات خلقی را تجربه کرده و حساس تر شوید . در قدیم این علائم را به تغییرات هورمونی نسبت می دادند .

ممکن است ارتباطی بین سطح هورمون و خلق وجود داشته باشد ، اما سایر عواملی که به تغییرات خلق کمک می کنند شامل استرس ، بی خوابی و وقایعی از زندگی هستند که می تواند در این مرحله از زندگی رخ دهد . مانند بیماری یا مرگ والدین ، ترک جمع خانوادگی توسط فرزندان یا بازنشستگی

۷ - فقدان میل جنسی

گاهی در طی یائسگی میل جنسی کاهش می یابد علت آن می تواند هورمونی باشد اما همچنین می تواند در نتیجه تغییرات خلقی یا تحریک پذیری ایجاد شده باشد .

در اکثریت زنان میل جنسی تغییر پیدا نمی کند.

۸ - تغییرات ظاهری

بعد از یائسگی چربی که زمانی در ران و لگن تجمع یافته بود به بالاتر از کمر و شکم منتقل می شود ممکن است دچار فقدان احساس پری سینه ها ، نازکی موها و چین و چروک پوست شوید . سطح استروژن کاهش می یابد ولی بدن

به تولید مقادیر کم هورمون مردانه تستوسترون ادامه می دهد در نتیجه ممکن است موی ضخیم روی چانه ، لب فوقانی ، سینه و شکم رشد کند .

۹- بیماری قلبی

استروژن با کاهش کلسترول تام و کلسترول بد یا LDL و افزایش کلسترول خوب یا HDL در سلامت قلب نقش دارد . زمانی که سطح استروژن شما در طی یائسگی کاهش می یابد ممکن است سطح کلسترول تام بالا رفته و احتمال خطر بیماری قلبی ،سکته و سایر بیماریهایی را که بر قلب و عروق خونی شما تأثیر می گذارند زیاد کند .

بیماری قلبی اولین علت مرگ در زنان و مردان می باشد . احتمال مرگ زنان بعلت بیماری قلبی ۱۰ برابر بیشتر از مرگ ناشی از سرطان سینه است .

اگر سیگاری هستید ،فشار خون بالا یا دیابت دارید ، بطور منظم ورزش نمی کنید یا رژیم مناسب برای قلب ندارید در معرض خطر بیشتری برای بیماری قلبی هستید .

۱۰- پوکی استخوان:

در طی چند سال اول پس از یائسگی تراکم استخوانها با سرعت بیشتری کاهش می یابد .

این کاهش می تواند منجر به استئوپنی (کاهش توده استخوانی) شود که ممکن است بحالت شدیدتر یعنی پوکی استخوان بیانجامد .

سایر عوامل خطر ساز شایع عبارتند از :

-تاریخچه خانوادگی پوکی استخوان

-سیگاری بودن یا شروع یائسگی در سن کمتر از معمول

پوکی استخوان باعث شکنندگی و ضعف استخوانها می شود . پس از یائسگی استعداد شما برای شکستگی های لگن ،مچ و ستون فقرات مرتباً افزایش می یابد . بطور متوسط نیمی از زنان بالای ۵۰ سال بعلت پوکی استخوان دچار شکستگی در طول زندگی می شوند.

تاثیر ورزش بر یائسگی:

تغییرات هورمونی در یائسگی می تواند نتایج ناخواسته ای داشته باشد اما یک روش صحیح و سالم زندگی که شامل ورزش باشد می تواند تحول ایجاد کرده و ما را آسوده کند . در حقیقت زنانی که ورزشهای منظم انجام می دهند گزارش شده است که از زنان غیرمتحرک و غیرفعال علائم یائسگی کمتری را نشان داده اند .

ورزشهای هوازی می تواند کمک کند به :

-بهبود سطح انرژی

-کاهش خطر ابتلا به بیماریهای قلبی

▪ حفظ کردن دانستیه استخوان

▪ کنترل وزن

▪ بهبود وضعیت خواب

▪ بهبود خلق

ورزشهای وزنه ای کمک می کنند به :

▪ حفظ دانستیه استخوان – حفظ توده عضلانی و قدرت عضلات

▪ کاهش خطر ابتلا به استئوپورز

▪ کنترل وزن

▪ حفظ استقلال فیزیکی خود(شخص برای انجام فعالیتهای فیزیکی به دیگران

نیاز نداشته باشد)

با آرزوی سلامتی برای شما عزیزان